

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ И ПОСТАНОВКА ЗАДАЧ.

Ильдаров Нияз Ильдарович,

студент 2 курса

Казанского Государственного Энергетического Университета

Сайфудинова Назиля Зарифовна

преподаватель кафедры менеджмент

Казанского Государственного Энергетического Университета

Ключевые слова: жизненные приоритеты, постановка задач, цель, стремление, сферы жизни, решение проблем. Life priorities, task setting, goal, aspiration, spheres of life, problem solving.

В современном мире каждый человек на протяжении всей жизни сталкивается с большим количеством проблем. Для их решения нужно уметь устанавливать приоритеты и учиться ставить перед собой правильные цели и задачи. Поэтому эту проблему нужно изучать, ведь в наши дни она очень актуальна. Определенная задача является присущей частью самого человека.

Стремясь добиться в жизни триумфа, очень важно найти свою цель. Цель должна быть для человека пиком, которую он ищет и которую он хочет достичь. Узнав цель, люди не будут останавливаться на том, что они делают, а на том, чего они хотят достичь в результате своей деятельности. Установленная цель пробуждает в человеке желание совершать чёткие действия для ее достижения.

Жизненные приоритеты влияют на человеческое существование. Правильное определение и действие жизненных приоритетов может творить чудеса с жизнью.

Если вы спросите себя, каковы жизненные приоритеты, тогда человек спрашивает себя: “Что для меня действительно важно и важно?”

Если у людей возникает чувство неудовлетворенности по поводу того, что у них мало времени остаётся на личную жизнь, собственный достаток и состояние здоровья, потому что расходуют полно времени на работу, то скорее всего, что у них неправильно расставлены жизненные приоритеты. Алекс Реймерс утверждает, что *"Большое значение имеют ваши жизненные приоритеты, примером которых является работа, семья, доброта, любовь или счастье. Жизненные ценности – это ориентиры, на которые человек может полагаться, опереться в сложные моменты и темные времена. Это принципы, идеалы, убеждения, качества личности, а также ощущение истинности того, чему человек следует.[6]"* Абрахам Маслоу пишет, что *"Правильно расставлять жизненные приоритеты и цели – значит, научиться отдавать предпочтение тем занятиям, которые в долгосрочной перспективе наилучшим образом оправдают затраченное на них время и силы.[7]"*

Интересный факт, есть интересное исследование, в котором говорится, что некоторые ученые предположили, что на выбор жизненных приоритетов могут влиять Интернет и СМИ. Этот фактор может повлиять на незрелые или очень восприимчивые личные мнения.

Итак, разберём проблему с определением жизненных приоритетов. На рисунке 1 представлены основные сферы жизни человека.



Рис. 1 Основные сферы жизни человека

Рассмотрим теперь каждую сферу подробнее:

Любовь: личные взаимоотношения, дети, родственники. Карьера: профессия, навыки, коллеги, карьера. Саморазвитие: профессиональное образование. Отдых: увлечения, интересы, путешествия. Здоровье: здоровый образ жизни. Окружение: друзья, знакомые, соседи.

Финансы: деньги.

Духовность: религия.

Рассмотрев основные сферы жизни человека, перейдем к рассмотрению других факторов, влияющих на расстановку приоритетов в жизни:

1) Возраст. Например, для молодого человека здоровье почти наверняка будет в конце списка, а обучение - в начале. Пожилые люди, напротив, не склонны к учебе, так как обычно у них уже есть образование и знания, но они пристально следят за своим здоровьем. 2) События жизни. Например, появление на свет ребенка повлияет на образ жизни новоиспеченных родителей. Для матери забота о детях будет приоритетной на период декретного отпуска, работа будет отодвинута на задний план[2]. 3) Проблемы в какой-либо сфере жизни. Например, пока проблема отсутствует, здоровье для многих людей не является приоритетной сферой жизни. Как только появляются проблемы со здоровьем – эта сфера жизни становится главной[5]. В каждой категории есть и собственные ценностные приоритеты, которые требуют расстановки. Например, к общественной жизни можно отнести как обсуждение современного искусства со знакомым искусствоведом, так и распитие алкоголя в сомнительной компании. Здоровье для одного - ежедневная физическая нагрузка, а для другого - ежегодный физический медосмотр.

Люди забывают, кто они на самом деле, и предпочитают навязанные ценности и мнимые идеалы. Но как говорится, “чужой опыт ничему не учит”. Ложные ценности продолжают разрушать все то, что необходимо беречь: здоровье, дружбу, любовь. Ложные ценности продолжают разрушать все, что нужно защищать: здоровье, дружбу, любовь. Осознание ошибки приходит с горьким разочарованием в связи с приобретением того, что казалось стоящим.. Например, чаще всего люди посвящают свое время заработку денег. Конечно, финансы являются важным фактором. Но благодаря привязанности на них, люди позволяют их начальникам и работе контролировать их жизнь больше, чем они сами. И чаще всего мужья, думают, что таким образом они день и ночь трудятся о благе семьи, но на самом деле жены и дети желали бы от них внимания совместного времяпровождения.

Ошибки неоднократно осознаются слишком поздно, когда произошла неудача в жизни. И лишь тогда становится ясно, что жизненные приоритеты были расставлены неправильно и проблемы были всего лишь следствием этого [3].

Большая часть людей, не зная, что для них важное в жизни, страдают от, непонимания, психологического дискомфорта, испытывают тревогу и

депрессию[2]. Поэтому, если вы задумываетесь о том, что для вас важно в жизни, очень важно найти правильный ответ.

Для того, чтобы решить данную проблему, нужно научиться правильно тратить своё время. В этом могут помочь следующие шаги:

1. Завести ежедневник.
2. Каждый день писать в нем 2 вещи: самое значительное событие дня и самое бессмысленное занятие дня.
3. По прошествии времени подвести итог, выделить самое значительное событие и самое бессмысленное занятие недели, а затем и месяца.
4. Определить сферу жизни, к которой относится наибольшее количество важных событий. Она и является приоритетом.
5. Просмотреть бессмысленные занятия. Человек ясно увидит, что именно съедает у него массу времени. Можно даже подсчитать потерянные часы и повесить расчеты на монитор в качестве напоминания. Делая выводы, можно отметить, что определение приоритетов своих дел и задач является важнейшей гарантией того, что вы занимаетесь тем, что наиболее важно. И нужно следить за тем, сколько времени вы тратите на дела, отвлекающие вас от действительно важных задач.

Список литературы

1. Бекман А. «Самоменеджмент» - https://petrosian.ru/2004/03/adriaan_bekman_samomenedzhment/
2. Психология «Как расставить жизненные приоритеты» - <https://vk.com/@psychology-kak-rasstavit-zhiznennye-priority>
3. «Жизненные приоритеты — в действие!» - <https://velnesportal.ru/psihologiya/zhiznennye-priority>
4. Маккензи Р.А «Ловушка времени» - <http://successlib.ru/lovushka-vremeni-tajm-menedzhment/>
5. «Динамика приоритетов»- <http://www.be-yourself.com.ua/dinamika-prioritytov/>
6. «Жизненные приоритеты» - <http://fb.ru/article/452524/jiznennye-priorityi-primer-osnovnyie-tseli-sposobyi-dostijeniya>
7. «Как определить и правильно расставить жизненные приоритеты человека» - <https://www.teatr-benefis.ru/staty/lichnostnyj-rost/kak-opredelit-svoi-priority-v-zhizn/>